

ПЛАН-КОНСПЕКТ
проведення заняття з
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
(вид службової підготовки)

Тема: Підтягування на перекладині (кількість разів).

Навчальна мета: загальне фізичне вдосконалення особового складу з метою забезпечення успішного виконання завдань за призначенням.

Час проведення: 1 година

Місце проведення: спортивний майданчик

Навчально-матеріальне забезпечення: план — конспект, перекладина
(технічні та наочні засоби навчання, що використовуються під час проведення заняття)

Нормативно-правові акти та література:

Наказ Міністерства внутрішніх справ від 12.06.2023 року № 480 «Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту»

Порядок проведення заняття

№ з/п	Питання, що відпрацьовуються	Стислий зміст	Методичні вказівки																														
1.	Організаційні заходи	Шиккування навчальної групи та перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Інструктаж з правил безпеки праці.	Час: 5 хв.																														
2.	Перевірка знань	Питання для повторення: 1) Правильність виконання вправи.	Час: 5 хв.																														
3.	Відпрацювання практичної частини заняття	<p>Загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук і плечового поясу, для м'язів шиї і тулуб, для м'язів ніг і спини.</p> <p>Підтягування на перекладині виконується на горизонтальному брусі або перекладині діаметром 2-3см. Вихідне положення – вис на прямих руках, хватом зверху (долонями вперед), без розкачувань і ривків, не торкаючись ногами землі (підлоги). Положення вису фіксується кожний раз протягом 1-2 сек.</p> <p>За командою, наприклад, “Вперед”, згинаючи руки, необхідно підтягнутися до того положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Далі повністю випрямити руки, опускаючись у положення вису. Вправа повторюється максимальну кількість разів.</p> <p>Допускається згинання, розведення, схрещення ніг і відхилення тіла від нерухомого положення.</p> <p>Забороняється розгойдуватися та робити зайві рухи ногами для допомоги собі.</p> <p>Час на виконання вправи необмежений, результат виконання вправи – кількість разів підтягування.</p>	Час: 30 хв. Команди. Необхідні методичні пояснення																														
4.	Контрольні нормативи	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="3" style="width: 5%;">№ з/п</th> <th rowspan="3" style="width: 15%;">Назва навчальної вправи</th> <th rowspan="3" style="width: 10%;">Оцінка</th> <th colspan="6" style="text-align: center;">Медико-вікові групи</th> </tr> <tr> <th style="width: 10%;">I</th> <th style="width: 10%;">II</th> <th style="width: 10%;">III</th> <th style="width: 10%;">IV</th> <th style="width: 10%;">V</th> <th style="width: 10%;">VI</th> </tr> <tr> <th style="font-size: small;">до 30 років</th> <th style="font-size: small;">30-35 років</th> <th style="font-size: small;">35-40 років</th> <th style="font-size: small;">40-45 років</th> <th style="font-size: small;">45-50 років</th> <th style="font-size: small;">50 років і старше</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="font-size: small;">Підтягування на перекладині (кількість разів)</td> <td style="font-size: small;">задовільно добре відмінно</td> <td style="text-align: center;">8 10 12</td> <td style="text-align: center;">6 8 10</td> <td style="text-align: center;">5 6 8</td> <td style="text-align: center;">4 5 6</td> <td style="text-align: center;">3 4 5</td> <td style="text-align: center;">2 3 4</td> </tr> </tbody> </table>	№ з/п	Назва навчальної вправи	Оцінка	Медико-вікові групи						I	II	III	IV	V	VI	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше	1	Підтягування на перекладині (кількість разів)	задовільно добре відмінно	8 10 12	6 8 10	5 6 8	4 5 6	3 4 5	2 3 4	
№ з/п	Назва навчальної вправи	Оцінка				Медико-вікові групи																											
						I	II	III	IV	V	VI																						
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше																									
1	Підтягування на перекладині (кількість разів)	задовільно добре відмінно	8 10 12	6 8 10	5 6 8	4 5 6	3 4 5	2 3 4																									
5.	Підбиття підсумків	Надається оцінка рівню підготовленості особового складу. Зазначаються характерні помилки. Оголошуються оцінки. Надаються відповіді на запитання	Час: 5 хв.																														

